

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Мостовой Марии Сергеевны

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. Забота о здоровье о здоровье подрастающего поколения является одной из приоритетных в современном российском обществе и непосредственно системы школьного образования в соответствии с национальным проектом «Образование», президентской инициативой «Наша новая школа» и федеральными государственными образовательными стандартами. При этом воспитательный процесс выполняет ведущую функцию в образовательных отношениях.

Традиционная организация процесса физического воспитания не ориентирована на возможность выбора школьником вида физической деятельности, а уроки физической культуры не адаптированы к их индивидуальным особенностям, вызывая у многих отрицательное отношение, что в конечном итоге отражается на уровне физической подготовленности.

Согласно мнению специалистов, младший школьный возраст является наиболее чувствительным в плане формирования мотивов и потребностей здорового поведения, что связано с особенностями усвоения первой научной информации для проявления сознательной индивидуальной активности в области здорового образа жизни. Достичь желаемого эффекта в ходе активного использования младшими школьниками освоенных знаний о способах сохранения и укрепления здоровья можно во внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению.

Объект исследования – процесс приобщения младших школьников к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

Предмет исследования – показатели сформированности когнитивного, мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов здорового образа жизни у младших школьников, доминирующие мотивы посещения уроков физической культуры, а также особенности организации свободного времени и интересов.

В связи с этим, **целью работы** явилось проведение экспериментального исследования по формированию представлений младших школьников о

здоровье и здоровом образе жизни во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

Гипотеза исследования – предполагалось, что приобщение к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности будет эффективным при реализации планирования работы классных руководителей и учителей физической культуры на основе первичной диагностики представлений младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни с последующим их мониторингом, а также вовлечении их в активные занятия физической культурой.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме формирования представлений о здоровом образе жизни у обучающихся в начальной школе.

2. Провести первичную диагностику представлений о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников на основе когнитивного, мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов.

3. Изучить особенности организация свободного времени и интересов у младших школьников с учетом сформированности компонентов здорового образа жизни.

4. Выявить отношение младших школьников к урокам физической культуры и доминирующие мотивы их посещения.

5. Разработать программу мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности для младших школьников.

6. Исследовать динамику представлений о здоровом образе жизни и отношения к занятиям физической культурой у младших школьников после апробации программы мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация

экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых осуществлялась оценка уровня сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни по специальному опроснику, особенностей организации свободного времени и интересов, сущности понимания досуговой деятельности, зависимости от электронных гаджетов, а также отношение и уровень мотивации к урокам физической по результатам анкетирования и методики М.М. Безруких.

Все результаты исследований были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с октября 2022 по октябрь 2023 года на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Новоузенска Саратовской области. Контингент обследуемых составили 25 младших школьников 9-10 лет, из них 15 мальчиков и 10 девочек. Распределение обследуемых на группы осуществлялось в зависимости от уровня сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Диагностика первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников осуществлялась на основе когнитивного, мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов по специальному опроснику, включающему 15 вопросов на каждый компонент. Суммарная оценка уровня сформированности отношения к здоровью складывалась из оценок уровней сформированности по каждому компоненту.

Исследования проводили в 2 этапа. На 1 этапе проводились фоновые исследования вышеуказанных показателей младших школьников, а на 2 этапе

– их динамика во внеурочной деятельности с физкультурно-оздоровительной направленностью.

Программа внеурочных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности «По дорожкам здоровья» направлена на формирование мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни. Она предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. В структуру основных видов деятельности были включены занятия, направленные на развитие представлений о личной гигиене, рациональном питании, оптимальном сочетании работы и отдыха, двигательной активности, закаливании, отказе от вредных привычек, поддержании в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни, а также спортивные праздники, подвижные игры, беседы, классные часы. Внеурочная деятельность дает возможность формирования у учащихся начальной школы способностей к сотрудничеству, умению работать в группах, коллективному взаимодействию. Во внеклассной работе младший школьник имеет возможность научиться заниматься полезной деятельностью, на любом этапе включаться в такую деятельность и уметь самостоятельно организовывать ее.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у обучающихся в начальной школе» и «Экспериментальное исследование по формированию представлений младших школьников о здоровье во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 63 страницах, содержит 9 таблиц и 15 рисунков.

Теоретический анализ проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у обучающихся в начальной школе. Формирование

мотивации к ЗОЖ является важным условием успешной деятельности не только по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей, но также по полноценному формированию их личности. Ценностные ориентации являются аспектом ценностного отношения личности и более точно отражают направленность личности, которая проявляется в осознанной деятельности по присвоению ценности.

Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у младших школьников – приоритет для развития системы образования современной школы, в которой стратегическая цель воспитания и развития свободной личности, обогащённой научными сведениями о природе и социуме, готовой к творческой деятельности и нравственному поведению.

Мотивация к здоровому образу жизни не может появиться при отсутствии умений у школьников определять для себя цели, например, стремление быть здоровым; умения определить свои задачи и соотнести их с мотивами обучения, в котором эти действия активизируются, также является одним из условий формирования мотивации. Значит, школьников нужно научить способу удовлетворения потребности в здоровом образе жизни. Этого можно достичь при таких условиях: школьное обучение должно быть организовано на принципах гуманизма, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, регулярно должны проводиться мероприятия по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности, а также посредством обогащения знаний учеников о строении организма человека; закрепление знаний детей о режиме дня, формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Физическая активность и укрепление здоровья является важной частью здорового образа жизни. Физическая активность должна быть постоянной. Ведь именно физическая активность является главным регулятором всех функций организма. Одной из актуальных проблем в сфере физического воспитания подрастающего поколения является формирование мотивации младших школьников к физической культуре и здоровому образу жизни.

Одной из важных форм организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях является организация внеучебных спортивно-массовых мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ с активно принимающими участие учеников класса, а также родителей. Это могут быть различные конкурсы, викторины, спортивные праздники «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «День здоровья», «Малые олимпийские игры» и многие другие.

При правильной организации внеурочной деятельности в ее условиях возможно продуктивно развивать или формировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, что в свою очередь обеспечит воспитание независимой и сформированной личности.

Экспериментальное исследование по формированию представлений младших школьников о здоровье во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности

Проведенная первичная диагностика представлений о здоровье и здоровом образе жизни позволила выявить у младших школьников наличие низкого и среднего уровней сформированности когнитивного, мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов здорового образа жизни:

- у школьников с низким уровнем сформированности компонентов ЗОЖ зарегистрировано отсутствие чувства ответственности за свое здоровье и интереса к нему, а также умения обосновывать необходимость ответственного отношения к здоровью;
- у школьников со средним уровнем сформированности компонентов ЗОЖ зафиксирован неустойчивый интерес к состоянию своего здоровья и к факторам, его обуславливающим, а также декларативный характер ответственности за собственное здоровье.

Изучены особенности организация свободного времени и интересов у младших школьников с учетом сформированности компонентов здорового образа жизни:

- сущность досуговой деятельности у большинства младших школьников в обеих группах сводиться к простому отдыху, ничего не делая;
- доминирующим мотивом в обеих группах является проведение свободного времени в интернете и за компьютерной игрой;
- кружки и секции посещают только 27% школьников 1 группы и 43% – во 2 группе.
- для школьников обеих групп характерна сильная, средняя и слабая зависимость от электронных гаджетов с доминированием сильной степени, особенно в 1 группе.

При исследовании отношения младших школьников к урокам физической культуры установлено, что:

- доминирующим мотивом их посещения в обеих группах являются «положительные эмоции»;
- в 1 группе было больше школьников с отрицательным и безразличным отношением к физической культуре, чем с положительным, тогда как во 2 группе, напротив, доминировали положительные оценки;
- в 1 группе менее половины школьников принимают участие в спортивных мероприятиях класса и школы, тогда как во 2 группе их количество существенно выше.

Выявлена положительная динамика в формировании представлений о здоровом образе жизни и отношении к занятиям физической культурой у младших школьников после апробации программы мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности:

- выявлены высокий и средний уровни сформированности когнитивного компонентов ЗОЖ, а также высокий, средний и низкий уровни мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов ЗОЖ;
- школьники были распределены на 3 группы: 1 группа с высоким уровнем сформированности всех компонентов ЗОЖ; 2 группа с высоким уровнем когнитивного и средними значениями мотивационно-ценностного и

поведенческого компонентов; 3 группа со средним уровнем когнитивного и низкими значениями мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов;

- для школьников в обеих группах с высоким уровнем когнитивного компонента ЗОЖ досуг – это «интересно организованное свободное время» и «возможность узнать новое», а в представлениях школьников со средним уровнем когнитивного и низким поведенческим компонентом досуг связан с «отдыхом, ничего не делая»;

- увеличение количества лиц со слабой зависимостью от электронных гаджетов в обеих группах с высоким когнитивным компонентом ЗОЖ;

- отмечено повышение средних показателей, характеризующих степень мотивации младших школьников к урокам физической культуры;

- в 1 и 3 группах доминировали мотивы посещения занятий физической культурой, способствующие выработке положительных эмоций и мотив самосохранения здоровья; во 2 группе – мотив, способствующий выработке положительных эмоций и мотив с внутренним стремлением к ЗОЖ;

- большинство школьников 1 и 2 групп принимают участие в спортивных мероприятиях класса и школы и характеризуют свое отношение к занятиям физической культурой в целом как положительное; в 3 группе выявлено большинство школьников с отрицательным отношением к физической культуре.

Заключение. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей в начальной школе выражается в осознании здоровья как важнейшей ценности, умении осознано выстраивать свое поведение с целью улучшения здоровья и его контроля. Важными критериями сформированности ценностного отношения к здоровью являются: когнитивный, мотивационный поведенческий компоненты.

Важным условием формирования здорового образа жизни у младших школьников выступает ориентация их на соблюдение единства когнитивного, мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов.

Когнитивный компонент отношения к здоровью и здоровому образу жизни указывает на овладение младшими школьниками соответствующих знаний и представлений социального характера.

Мотивационно-ценностный компонент отношения к здоровью и здоровому образу жизни отражает отношение младших школьников к указанным категориям, заинтересованность в вопросах их сохранения и укрепления, а также мотивы включения в активные занятия физической культурой.

Поведенческий компонент отношения к здоровью и здоровому образу жизни обеспечивает готовность младших школьников к эффективному взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

Выводы:

1. Программа мероприятий оказалась весьма эффективной, существенным образом повлияла на формирование представлений о здоровом образе жизни младших школьников.

2. У большинства обследуемых отмечено повышение балльных оценок, характеризующих уровень сформированности компонентов ЗОЖ, что позволило перераспределить младших школьников на группы в связи с переходом на более высокий уровень, что особенно выражено при анализе когнитивного компонента ЗОЖ.

3. У школьников с высоким уровнем всех компонентов ЗОЖ установлен устойчивый интерес к оценке собственного здоровья, слабая степень зависимости от электронных гаджетов, положительное отношение к физической культуре, более высокий процент вовлеченности в спортивные секции и школьные кружки, мотивы занятий физической культурой, связанные с направленностью на здоровый образ жизни и самосохранение здоровья, а также участие в спортивных мероприятиях.

4. У школьников с высоким уровнем когнитивного компонента и средним уровнем мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов ЗОЖ зарегистрировано некоторое расхождение между теоретическими знаниями и практическими навыками, характеризуются средней степенью зависимости от электронных гаджетов, проявляют недостаточно устойчивый интерес к проблеме здорового образа жизни, тем не менее большинство из них имеет в целом положительное отношение к занятиям физической культурой, принимают активное участие в общешкольных и классных спортивных мероприятиях.

5. У школьников со средним уровнем когнитивного компонента и низким уровнем мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов ЗОЖ знания о здоровье по-прежнему остались фрагментарными, они проявляют слабый интерес к проблеме здоровья, имеют сильную зависимость от электронных гаджетов, в большей степени безразличное отношение к физической культуре и спортивным мероприятиям, предпочитают проводить время в интернете или просто отдыхать.

6. Резюмируя вышесказанное, отметим, что несмотря на высокий когнитивный уровень сформированности компонентов ЗОЖ у подавляющего большинства младших школьников, тем не менее мотивационно-ценностный и особенно поведенческий компоненты претерпевали менее значительные изменения, оставаясь у большинства из них на среднем и низком уровнях, проявляясь в средней и сильной степени зависимости от электронных гаджетов, не соблюдении режима дня, проведении свободного времени в интернете, за компьютером и просмотром телепередач, а также в отдыхе, ничего не делая.